

## کھانا مناسب طریقے سے کھائیں

### کیا اسنیکز 3 وقت کے کھانے کا نعم البدل ہو سکتے ہیں؟

کیا پیٹ بھر کر کھانا کھانا حقیقتاً اچھی بات ہے؟ کیا یہ سچ ہے کہ اسنیکز 3 وقت کے کھانے کا نعم البدل ہو سکتے ہیں؟ بسیار خوری سے نہ صرف دل کی بیماری اور ذیابیطیس ہوتی ہے بلکہ یہ دانتوں کے درد، کھوکھلے پن اور انسان کے ذاتی تصور کو بھی متاثر کرتی ہے۔ پریزیز علاج سے بہتر ہے۔ اگر آپ اپنے دانتوں کو صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو کھانے کی صحت مند عادت سے آغاز کرنا ہو گا۔

### کیا اسنیکز 3 وقت کے کھانے کا نعم البدل ہو سکتے ہیں؟



### دانتوں کا کھوکھلا پن کیسے ہوتا ہے؟

دانتوں کی سطح عام طور پر بیکٹیریا کی ایک ہلکی سی فلم سے ڈھکی ہوتی ہے جسے دانتوں کی میل کہا جاتا ہے۔ جب ہم کھانا کھا لیتے ہیں تو دانتوں کی میل کا بیکٹیریا تیزابیت پیدا کرنے کے لیے کھانے میں میٹھاس بڑھاتا ہے۔ یہ تیزابیت دانتوں کے ڈھانچے سے معدنیات کو ختم کر دیتی ہے جس کے نتیجے میں دانتوں میں کھوکھلا پن ہو جاتا ہے۔

### متواتر اسنیکز کھانے سے کیا ہوتا ہے؟

اگرچہ لعاب تیزابیت کو کم کرتا ہے اور ضائع شدہ معدنیات کو واپس دانت پر اوپر لاتا ہے لیکن یہ عمل مکمل ہونے میں کافی وقت لگتا ہے۔ متواتر اسنیکز کھانے سے تیزابیت کی مسلسل پیداوار میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ لعاب کو مؤثر طور پر اپنا کام کرنے کے لیے بہت کم وقت ملتا ہے۔ اس لیے دانتوں کے کھوکھلے پن کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔ لہذا جتنا زیادہ اسنیک کھائیں گے، دانتوں میں کھوکھلے پن ہونے کا اتنا ہی زیادہ امکان بڑھ جاتا ہے۔

### دانت دوست کھانے کی عادت کیا ہوتی ہے؟

ہمیں دن میں تین بار باقاعدگی سے اور مناسب مقدار میں کھانا کھانا چاہیے یعنی صبح ناشتہ، دوپہر کو کھانا اور رات کو کھانا کھانا۔ کھانے کے دوران ہمیں اسنیک کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے اور صرف پیاس بجھانے کے لیے پانی پی لینا چاہیے۔ اس طرح تیزابی حملے اور دانتوں میں کھوکھلے پن ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔



## صحت بخش کھانے کی تراکیب:

### 1. میٹھا ختم، کھوکھلا پن ختم، کیا یہ بات درست ہے؟

نہیں، ہم زیادہ تر جو کھاتے اور پیتے ہیں، ان میں میٹھاس ہوتی ہے، خواہ ان کا ذائقہ میٹھا ہو یا نہ ہو۔ اس طرح اگر چیزیں کھائیں گے تو وہ تیزابیت پیدا کرنے کے لیے دانتوں کے کھوکھلے پن میں اضافہ کریں گی جس سے دانتوں میں کھوکھلا پن ہو جائے گا۔

### 2. میں اپنے دانتوں کو نقصان پہنچانے بغیر کس طرح اسنیک کھا سکتا/سکتی ہوں؟

پیکج کی شکل میں کھانا ایک اچھی ترکیب ہے۔ اسنیکز کو اپنے بنیادی کھانے کے ساتھ ملا کر کھائیں اور ان تمام چیزوں کو ایک بار کھائیں۔  
مثال: ناشتے کے ساتھ بسکٹ/کوکیز کھائیں، دوپہر کے کھانے کے ساتھ آلو کے چیپس کھائیں، رات کے کھانے کے ساتھ آئس کریم کھائیں۔



### 3. میں سوفٹ ڈرنکس کو ایک ہی وقت میں گھونٹ بھر کے تھوڑا تھوڑا پینا چاہتا ہوں، کیا یہ میرے دانتوں کے لیے نقصان دہ ہو گا؟

اپنے مشروب کو گھونٹوں کی شکل میں تقسیم کرنا، مشروب کو متواتر پینے کے مترادف ہے۔ آپ کے دانتوں پر تیزابیت کے مسلسل حملے ہوتے ہیں اور اس طرح دانتوں کے کھوکھلے پن کے ہونے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ اس عادت کو بدل لیں۔ آج کے بعد آنے والے وقت میں اپنے کھانے یا پینے کی چیزوں کو ایک ہی بار ایک ہی وقت میں ختم کریں اور کم تیزابیت والے کھانے یا مشروبات استعمال کریں تاکہ آپ کے دانت کھوکھلے پن سے محفوظ رہیں۔



**4. ایک کھانے سے دوسرے کھانے کے اوقات کے دوران مجھے بھوک لگے تو میں کیا کروں؟**  
اس صورت میں آپ کوئی ہلکا پھلکا اسنیک لے سکتے ہیں لیکن اسے صرف دو کھانوں کے درمیان ایک بار لیں۔

**دوسرے الفاظ میں آپ اپنے کھانے کی تعداد کو 3 سے 5 کر رہے ہیں۔ کیا اس کی وجہ سے دانتوں کے کھوکھلے پن میں اضافہ ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے؟**  
اگر آپ دو کھانوں کے درمیان صرف ایک اسنیک لیتے ہیں تو دانتوں کے کھوکھلے پن کی پیدا کردہ تیزابیت کو ختم کرنے اور دانتوں کے معدنیات کو بڑھانے کے لیے لعاب کے پاس کافی وقت ہوتا ہے۔ یقیناً جتنا زیادہ آپ اسنیک کھائیں گے اتنا ہی زیادہ دانتوں کے کھوکھلے پن کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے دن میں 3 بار (صبح کا ناشتہ، دوپہر اور رات کا کھانا) کھانا بہتر ہے۔

**کھانے کی مناسب عادت کی حامل نسل ہونے پر آپ کے دانتوں کی صحت زندگی بھر قائم رہتی ہے۔**